

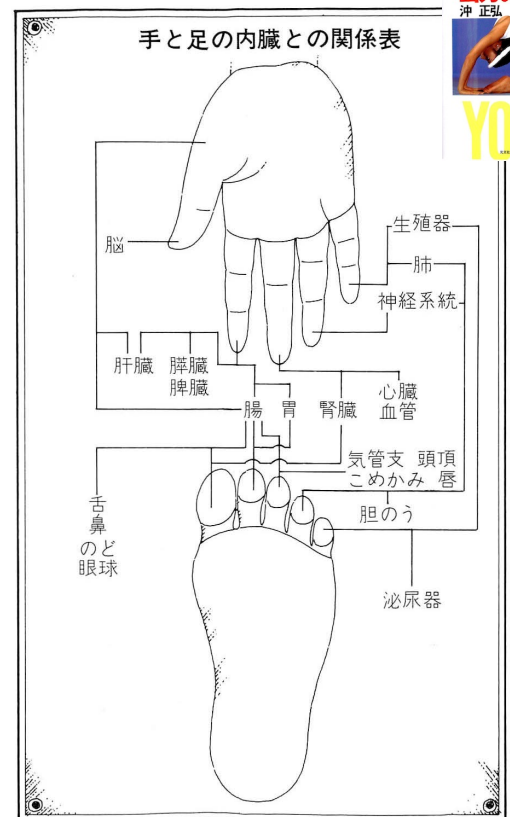


身体各部を刺激する体操の予備知識

手—各指は体全体、とくに脳髓と密接な関係を持っており、脳と手の疲労状態とは正比例します。各指の関連部位は、親指{(迷走神経)(体液)(腸や肝臓)、人差指(消化器系)、中指(循環器系、腸)、薬指(神経系、肝、腎)、小指(生殖器、泌尿器系、肺・心臓及び交感神経)、人間の手は裏筋肉が縮みやすく、手首の関節が弱体化しやすい。

足—直立姿勢を保つには、親指の力が強力でなければなりません。足は歩行器、血液循環の調節部であり全臓器とも関連性をもっています。足裏全体で立ち、土ふまずで歩けば健康です。足の異常は骨盤を異常にし、腹力が低下し、腹部にウツ血をおこす。死んだとき、一番早く冷くなるのは足であり、病人の足は冷くむくみやすい。また、足は心にも影響する。たとえば、恐ろしいときには貧血している。足の筋肉が硬化すると不眠症や無気力症になる。アキレス腱がちじむと骨盤と腹力が低下し、内臓下垂で心臓、肝臓、腸が弱くなり、インポやノイローゼになりやすい。脚の筋肉関係—足の裏側は腎臓、心臓に、内側の筋肉は生殖器、泌尿器(例、寝小便は内股筋を伸ばすと治る)外側は消化器に。

45 第一章 心と体の秘密



骨盤強化体操

この体操の特徴

この力（骨盤強化）を養い、左右の骨盤の開閉力を調整します。骨を柔軟に弾力ある強さにするのが目的。

ゆっくりした動作で骨盤強化体操をすると開いた方の骨盤は開き、閉じた方の骨盤が閉じます。しかし、早い動作で刺激すると反対に開いた方の骨盤がしまり閉じた方の骨盤が開きます。（沖先生の修正体操の特徴）

骨盤強化体操1

動作・呼吸・精神統一の順序

1.両足を大きく開いて足さきを内側に倒し床につけます。両手は上方にのばし手首を内側にねじって手の甲を合わせます。

頭を起こしながら息を吸いクムバクして意識を丹田に集中。

2.丹田の力をぬかずすこし息を吐きながら両手を内側にねじり

のばしつつ上体を45度起こしそこでクムバクして耐えます。そのとき両足さきは内側に倒し両手首をさらに強く内側にねじります。

3.さらに息を吐きながら上体を完全に起こします。[注意]ひざをまげないように、肩に力はいらないように。

(前回既出)



骨盤強化体操2

動作・呼吸・精神統一点の順序

4.左足をまげて右ふとももの上にのせます。両手は肩はばに開き、手さきをうしろにむけて床につく。ここで深く息を吸い、クムバクして意識を丹田に集め力をこめます。

5.丹田の力をぬかずに意識を骨盤に集中し強く息を吐きながら腰をもちあげていく。できるだけ腰を持ちあげ息を吐ききると同時に高くそのままの姿勢で力をぬきます。【注意】腰をもちあげたとき、あごはつきだして頭部を下におろします。左ひざは強くはるこ。



この写真から5の説明のように腰を高く持ち上げる。頭も下げる。